

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်၏ အိမ်ထောင်စုသည် အကျုံးဝင်ပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်မျှရရှိနိုင်ပါသနည်း။

အောက်တိုဘာလ (၁)ရက် ၂၀၀၃ ခုနှစ် မှ စက်တင်ဘာလ(၃၀)ရက် ၂၀၀၄ခုနှစ် အထိ သင့်၌ ဝင်ငွေ မရှိပါက သင်အများဆုံး ရရှိနိုင်သော ပမာဏကို အောက်ပါဇယားအတိုင်း ပြသထားပါသည်။ သင့်၌ ဝင်ငွေတိုးလာသည်နှင့်အမျှ အစားအစာထောက်ပံ့မှု လျော့နည်းစွာ ရရှိပါလိမ့်မည်။

အိမ်ထောင်စုဝင် အရေအတွက်	တစ်လလျှင် အများဆုံးရရှိနိုင်မှု ငွေပမာဏ(ဒေါ်လာ)*
၁	\$ ၁၄၁
၂	\$ ၂၅၉
၃	\$ ၃၇၁
၄	\$ ၄၇၁
၅	\$ ၅၆၀
၆	\$ ၆၅၂
၇	\$ ၇၄၃

* ရရှိမှု ပမာဏမှာ အယ်လက်စကာနှင့် ဟာဝါရီ တို့၌ ပိုမိုမြင့်ပါသည်။

အစားအစာထောက်ပံ့မှုမှာ ငွေသားဖြစ်ပါသလား။

မဟုတ်ပါ။ ကုပွန်စာရွက်များသာဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကိုအစား အစာ ဝယ်ယူဖို့သာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အချို့နယ်မြေများ၌ အစားအစာ ထောက်ပံ့မှုကို ဘဏ်ကဒ်များကဲ့သို့ပင် အသုံးပြုနိုင်သော ပလတ်စတစ်ကဒ်များ အဖြစ်စီစဉ်ထားပါသည်။ အစားအစာ ဈေးဆိုင် အတော်တော်များများ၌အစားအစာထောက်ပံ့မှုကဒ်များဖြင့်ဝယ်ယူနိုင်ပါ သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မေးခွန်းများ ထပ်မံရရှိနေသေးပါက မည်သို့ ဆက်သွယ် ရမည်နည်း။

သင်နေထိုင်ရာ ရပ်ကွက် နေရာမှ အစားအစာ ထောက်ပံ့မှု ရုံးများသို့ ဆက်သွယ်နိုင် ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလကားဆက်သွယ်ရနိုင်သော တယ်လီဖုန်း နံပါတ်-1-800-221-5689 သို့ ဆက်သွယ်ပါက သင်နေထိုင်ရာ ပြည်နယ်မှ အလကား ဆက်သွယ်နိုင်သော တယ်လီဖုန်း နံပါတ်ရရှိပါသည်။

အစားအစာနှင့် အဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းရေးရာ အစီအစဉ်အကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ အင်တာနက် web site - www.fns.usda.gov သို့ ဝင်ရောက်၍ ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဘဝ၏ အဆင့်တိုင်း၌ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော အနာဂတ်များ တိုးတက်ရေး အတွက် အစားအစာကို ရွေး စား ပါ။

- အစားအစာထောက်ပံ့မှုများ (Food Stamp) က သင့်အား အစားအစာ အမျိုးစုံစားတတ်စေရေးအတွက် အရည်အချင်းကိုမြှင့်တင်ပေး ပါလိမ့်မည်။
- ပစ်ရစ်လမ်းညွှန်ကို သင်၏ အစားအစာ ရွေးချယ်ရာတွင် အသုံးပြုပါ။

အစားအစာလမ်းညွှန် ပီရမစ် နေ့စဉ် ရွေးချယ်စရာ အစားအစာများအတွက်လမ်းညွှန်

အမိဂြိုဟ်စွန့်ဆိုချက်
 အဆီ (သဘာဝ အနေအထား အဆီ နှင့် ပိုနေသော အဆီ) သကြား (ထည့်ထားသော အဆီ နှင့် ပိုနေသော အဆီ)
 ဒီသင်္ကေတများမှာ အစားအစာများပါသော အဆီ နှင့် ထည့်ထားသော သကြားများကိုပြပါသည်။

အဆီများ၊ ဆီ နှင့် အမျှများ အညှိထိထား စားသုံးပါ။

နွားနို့ ၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် ချိတ် အုပ်စု ၂-၃ အစာပမာဏ%

အသား၊ ကြက် တံး ငါး ၊ ပဲအမြောက်များ၊ ဥများ နှင့် သစ်စေ့သစ်နံ့ များအုပ်စု ၂-၃ အစာပမာဏ%

သီးနှံ အုပ်စု ၃-၅ အစာပမာဏ%

ပေါင်မုန့် ၊ ကောက်နို့၊ ဆန် နှင့် ဝါတော အုပ်စု ၆-၁၁ အစာပမာဏ%

အညွှန်း - အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန (U.S. Department of Agriculture - USDA)၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကျန်းမာရေး နှင့် လူမှုဝန်ထမ်း ဌာန (U.S. Department of Health and Human Services)

- ကျန်းမာသော အလေးချိန်ရရှိရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်ထားပါ။
- နေ့တိုင်း ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားပါ။ လူကြီးများအနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀) လှုပ်ရှားဖို့ လို ပြီး ကလေးငယ်များ တစ်နာရီလိုပါသည်။
- နေ့စဉ် ဆန်စေ့ ပြောင်းစေ့ သစ်သီးဝလံနှင့် အသီးအနှံ့မျိုးစုံအောင် ရွေးချယ်ပါ။

USDA အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုလယ်ယာ စိုက်ပျိုးရေး ဦးစီးဌာန (United States Department of Agriculture - USDA)
FNS အစားအစာနှင့် အဟာရ ဝန်ထမ်းရေးရာ (Food and Nutrition Service - FNS)
 FNS-313
 ပြင်ဆင်ချက် အောက်တိုဘာလ ၂၀၀၃ခုနှစ်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုလယ်ယာ စိုက်ပျိုးရေး ဦးစီးဌာန ယူအက်စ်ဒီအေ (United States Department of Agriculture - USDA) သည် တူညီသော အခွင့်အရေး ထောက်ပံ့မှုနှင့် အလုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်း တစ်စုဖြစ်ပါသည်။



အစားအစာ ထောက်ပံ့မှုက အမေရိကားအား အင်အားခိုင်မာ စေပါသည်။



အစားအစာအထောက်အပံ့အစီအစဉ်ဆိုတာဘာလဲ။

အစားအစာထောက်ပံ့မှုသည် ဝင်ငွေနည်းသော (သို့) အစားအစာဝယ်ယူရန် လုံ့လ ဝင်ငွေမရှိသော လူတစ်စုံတစ်ယောက်ချင်းနှင့် မိသားစုများကို ကူညီနေပါသည်။

ကျွန်ုပ် အစားအစာ ထောက်ပံ့ကို ဘယ်လိုရရှိနိုင်ပါသလဲ။

သင်၏ ဖုန်းစာအုပ်မှ အစိုးရအပိုင်း ကဏ္ဍ(အပြာရောင်စာမျက်နှာများ) ကို ကြည့်ပါ။ “လူမှုဝန်ထမ်းရေးရာဌာန” (Social Services Department) (သို့) လူသား ဝန်ဆောင်မှုရေးရာဌာန (Human Services Department) အောက်၌ အစားအစာ ထောက်ပံ့မှု (Food Stamp)ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

(Food Stamp) ရုံးသို့ ဖုန်းခေါ်၍ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးနှင့်တွေ့ဆုံဖို့ ချိန်းဆိုနိုင်ပါသည်။ မည်သည့် စာရွက်များ သင်ယူဆောင် လာရမည်ကို မေးပါ။ ၎င်းဝန်ထမ်းမှာ သင်၏ ဝင်ငွေဖြတ်ပိုင်းများ အိမ်ငှားရမ်းခ (သို့) ပေါင်ပေးငွေ အိမ်သုံးငွေတောင်းလွှာ ကလေး(သို့) သက်ကြီးရွယ်အိုတို့အား စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ငွေတောင်းခံလွှာများနှင့် ကလေးထောက်ပံ့အမိန့် (တရားရုံး၏အမိန့်နှင့်ဖျက်သိမ်းချက်လက်မှတ်များ) စသည်တို့ကို တောင်းယူကြည့်ရှုရန် လိုပါမည်။

Food Stamp ရုံး၌ သင်သည် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးနှင့် စကား ပြောပြီး မေးခွန်းအချို့ကို ဖြေကာ စာရွက်စာတမ်းများ၌ လက်မှတ်ထိုးရပါမည်။ အကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင် မသွားနိုင်ပါက သင်၏ ဆွေမျိုး (သို့) သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ဝန်ထမ်းနှင့် တွေ့ဆုံရန် ကိုယ်စားလှယ် စေလွှတ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင် ဝန်ထမ်းနှင့် တယ်လီဖုန်းဖြင့် စကားပြောနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်သည် မိသားစုနှင့် (သို့) အခြားသူများဖြင့် နေထိုင်ပါက Food Stamp များ ကျွန်ုပ်အတွက် ရရှိနိုင်ပါသလား။

အတူနေထိုင်၍ အစားအစာ အတူတကွ ဝယ်ယူခြင်းနှင့် ထမင်း အတူ ပြင်ဆင် စားသောက်ကြပါက တစ် "အိမ်ထောင်စု" အဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။ ယောက်ျားနှင့် မိန်းမနှင့် အသက် ၂၂ နှစ် ကလေးအများစုမှာ တစ်အိမ်ထောင်စု တစ်စု ဖြစ် ရပါမည်။

ကျွန်ုပ်သည် လူမှုဖူလုံရေး နံပါတ် ရှိရန် လိုအပ်ပါသလား။

အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ယောက်အတွက် အကျိုးခံစားခွင့်ရလိုပါက လူမှုဖူလုံရေး နံပါတ် ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ အစားအစာအထောက်အပံ့အစီအစဉ်အတွက် အိမ်ထောင်စုဝင် တိုင်း ပါဝင်ရန်မဟုတ်ပါ။ အစားအစာအထောက်အပံ့အစီအစဉ်တွင် မပါဝင်လိုသူ သည် မိမိ၏လူမှုဖူလုံရေး နံပါတ်ပေးရန်မလိုပါ။ သို့ သော် သူ (သို့) သူမ၏ ဝင်ငွေဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ဖော်ပြပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

နိုင်ငံသားမဟုတ်သော တရားဝင်သူများ Food Stamp ရရှိနိုင်ပါသလား။

ရရှိနိုင်ပါသည်။ Food Stamp ဝန်ထမ်းနှင့် စကားပြော ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင် မရလျှင်သော် ဤတိုင်းပြည်တွင် မွေးဖွား ထားသော သင်၏ မိသားစုဝင်များအတွက် ရရှိနိုင်ပါသည်။ Food Stamp ရရှိခြင်းဖြင့် သင့်အား နိုင်ငံသား ဖြစ်လာရေးအတွက် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်လုပ်သူ မဟုတ်ပါက အကူအညီ ရရှိနိုင်ပါသလား။

အကယ်၍ သင်သည် အလုပ်လုပ်နိုင်သူ ဖြစ်ပါက သင်သည် အလုပ်ကို ရအောင် ရှာရပါမည်။ အလုပ်ကိုလက်ခံရပါမည်။ (သို့) သင်တန်းတက်ရောက်ရပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့၌ ပိုင်ဆိုင်မှု မည်မျှ ရှိနိုင်ပါသနည်း။

အသက် ၆၀နှစ် (သို့) အသက်(၆၀)နှစ်အထက်ရှိသော အိမ်ထောင်စုဝင်အတွက် ဒေါ်လာ ၃၀၀၀ အထိ ရှိနိုင်ပါသည်။ အခြားအိမ်ထောင်စုများမှာ ဒေါ်လာ ၂၀၀၀ အထိ ရှိနိုင်ပါသည်။

ပြည်ထောင်စု ငွေသား အထောက်အပံ့ (Temporary Assistance for Needy Families - TANF) (သို့) ဖဒရယ်အပိုဖူလုံရေး၏ငွေ (Supplemental Security Income - SSI) ရရှိသူများအတွက် ပိုင်ဆိုင်မှုများကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားပါ။ သင့်အိမ်နှင့် သင့်တင့်သော ဈေးကွက် ပေါက်ဈေးဖြင့် ဒေါ်လာ ၄၆၅၀ တန်သော ကားတစ်စီးကိုလည်း ထည့်သွင်းမစဉ်းစားပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ မသန်စွမ်းသူ အိမ်ထောင်သား တစ်ယောက်အတွက် အသုံးပြုသော ယာဉ်တစ်စုကိုလည်း ထည့်သွင်း မစဉ်းစားပါ။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် မည်မျှ ဝင်ငွေ ရှိနိုင်ပါမည်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝင်ငွေမျိုးစုံကို အများအားဖြင့် ထည့်သွင်း စဉ်းစားပါသည်။ ဝင်ငွေစုစုပေါင်း (Gross Income) ဆိုသည်မှာ မည်သည့် ဖြတ်တောက်မှုမျှ မရှိသေးသော ဝင်ငွေကို ဆိုလိုပါသည်။ လက်ကျန်ဝင်ငွေစုစုပေါင်း (Net Income) ဆိုသည်မှာ ဝင်ငွေစုစုပေါင်းမှ ခွင့်ပြုထားသော ဖြတ်တောက်မှုများကို နှုတ်ပြီးသား လက်ကျန်ဝင်ငွေကို ဆိုလိုပါသည်။ (SSI) နှင့် (TANF) အိမ်ထောင်စုများမှာ

အကျုံးဝင်ပြီးသား ဖြစ်ပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ယောက် (သို့) မသန်စွမ်းသူ မရှိသော အိမ်ထောင်စုများသည် (Gross) နှင့် (Net Income) စစ်ဆေးမှု နှစ်ခု လုံးအောင်မြင်ရပါမည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ယောက် (သို့) မသန်စွမ်းသူရှိသော အိမ်ထောင်စုများသည် (Net Income) စစ်ဆေးရေးနှင့် သာအကျုံးဝင်ပါသည်။

အောက်တိုဘာ ၁ ရက် ၂၀၁၃ ခုနှစ်မှ စက်တင်ဘာ ၃၀ ရက် ၂၀၀၄ ခုနှစ်အထိ လစဉ်ဝင်ငွေ အကန့်အသတ်မှာ အောက်ပါတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်ထောင်စုရှိလူဦးရေ	လစဉ်ဝင်ငွေစုစုပေါင်း*	လစဉ်လက်ကျန်ငွေစုစုပေါင်း*
၁	\$ ၉၇၃	\$ ၇၄၉
၂	၁၃၁၃	၁၀၁၀
၃	၁၆၅၄	၁၂၇၂
၄	၁၉၉၄	၁၅၃၄
၅	၂၃၃၄	၁၇၉၅
၆	၂၆၇၄	၂၀၅၇
၇	၃၀၁၄	၂၃၁၉

ခွင့်ပြုထားသော ဖြတ်တောက်မှုများမှာ အဘယ်နည်း။

- လုပ်ကိုင်ရာဖွေမှုမှ ရသည့် ဝင်ငွေ၏ ၂၀%
- စံပြုဖြတ်တောက်မှု၁၃၄ ဒေါ်လာ
- သက်ကြီးရွယ်အို (သို့) မသန်စွမ်းသူများအတွက် ၃၅ ဒေါ်လာထက် ကျော်သော ဆေးဝါး ကုန်ကျစရိတ်
- သင်တန်း ပညာရေး (သို့) အလုပ်အတွက် လိုအပ်သော မှီခိုသူ၏ တချို့ စရိတ်များ သို့သော် အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးတစ်ယောက်စီအတွက် ဒေါ်လာ ၂၀၀ ထက် မပိုရပါ။ အခြားမှီခိုသူများအတွက် ဒေါ်လာ ၁၅၅ အထက် မကျော်ရပါ။
- တရားဝင်ပေးရန် ကျန်ရှိသော ကလေးအတွက် အထောက်အပံ့
- နေရာ အမိုးအကာအတွက် ကုန်ကျစရိတ် တစ်စိတ်တစ်ဒေသ။

* အချို့သော ပို၍ကြီးသော အိမ်ထောင်စုများမှာ ပို၍ ဖြတ်တောက်မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။ ပမာဏမှာ အယ်လစကာနှင့် ဟာဝိုင်းတို့၌ ပို၍ မြင့်ပေးပါသည်။ ကယ်လီဖိုးနီးယား၌ နေထိုင်သော (SSI) ရရှိသူများ အကျုံးမဝင်ပါ။

